

**PENERAPAN TEKNIK BANTUAN SENAM DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOPSTAND DALAM SENAM
KETANGKASAN PADA SISWA KELAS V SD N 48 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



Oleh :

REDO TERISDO

NPM : A1H010058

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BENGKULU

2014

**PENERAPAN TEKNIK BANTUAN SENAM DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOPSTAND DALAM SENAM
KETANGKASAN PADA SISWA KELAS V SD N 48 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



Oleh :

NAMA : REDO TERISDO

NPM : A1H010058

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BENGKULU

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Redo Terisdo

NPM : A1H010058

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : KIP UNIB

Judul Penelitian : **PENERAPAN TEKNIK BANTUAN SENAM
DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KETERAMPILAN KOPSTAND DALAM SENAM
KETANGKASAN PADA SISWA KELAS V SD N 48
KOTA BENGKULU**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, 02 Mei 2014
Yang Menyatakan

Redo Terisdo
A1H010058

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ✓ Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan, Istiqomah dalam menghadapi cobaan
- ✓ Jenius adalah 1 % inspirasi dan 99 % keringat. Tidak ada yang dapat menggantikan kerja keras
- ✓ Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.
- ✓ Kemenangan Berawal Dari Harmoni

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan Untuk :

- Kedua Orang tuaku yang telah melahirkan, mendidik, dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang disertai dengan do'a demi kesuksesan dan kebahagiaanku.
- Kakak-kakakku dan Chmy yang telah memberi semangat dan motivasi kepadaku
- Dosen-dosenku yang telah membimbing dalam penyelesaian skripsi
- Teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian
- Almamaterku

ABSTRAK

REDO TERISDO : Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SD N 48 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penerapan teknik bantuan senam pada pembelajaran senam ketangkasan dapat meningkatkan keterampilan kopstand?. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode *class-room Action Research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 48 Kota Bengkulu yang berjumlah 29 orang. Yang terdiri dari 20 siswa putra dan 9 siswa putri. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa nilai keterampilan siswa adalah 5,03 kategori kurang dengan ketuntasan belajar 17,24%. Pada siklus pertama dengan penerapan teknik bantuan senam, keterampilan kopstand siswa sebesar 6,65 kategori cukup dengan ketuntasan belajar 55,72%. Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 7,62 kategori baik dengan ketuntasan belajar 75,89%. Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan kopstand sebagai pengaruh dari penerapan teknik bantuan senam. Berdasarkan hasil di atas maka disimpulkan bahwa penerapan teknik bantuan senam terbukti dapat meningkatkan keterampilan kostand dalam senam ketangkasan.

Kata kunci : Teknik bantuan senam, kopstand

ABSTRACT

REDO TERISDO : *Implementation Techniques Gymnastics Aid In Effort to Improve Skills In Gymnastics Stunt Kopstand In Class V students of SD N 48 Bengkulu city . Thesis . Bengkulu : Graduate Program , University of Bengkulu , 2014.*

This study aims to determine whether the application of the technique through learning gymnastics exercises help to improve the skills Stunt Kopstand ? . The method used to answer the purpose of the research methods used class - room Action Research or action research . The subjects were fifth grade students of SD N 48 Bengkulu city , amounting to 29 people . Which consisted of 20 boys and 9 students girls . The results of research on pre - cycle is known that the value of the skills students are lacking the categories 5.03 17.24 % mastery learning . In the first cycle with the help of engineering application gymnastics , skills students Kopstand of 6.65 category simply by 55.72 % mastery learning . In the second cycle there was an increase of 7.62 in student learning outcomes either category with 75.89 % mastery learning . Increasing students' skills in movement Kopstand as the influence of the application of technical assistance gymnastics . Based on the above results , we conclude that the application of proven techniques can help improve gymnastics skills in a gymnastics kopstand dexterity .

Keywords : Technical assistance gymnastics , Kopstand

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, shalawat serta salam penulis limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SD N 48 Kota Bengkulu”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata I (SI) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Selama menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak sekali menerima bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak, karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE. M.Sc Akt selaku Rektor Universitas Bengkulu,
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu,
3. Drs. H. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu sekaligus pembimbing I dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini,
4. Dra. Yarmani, M.Kes, selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu sekaligus Pembimbing II,

5. Seluruh Dosen dan Karyawan Penjaskes FKIP UNIB yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini,
6. Yang kusayangi dan kubanggakan Kedua Orang Tuaku (Badrun Jamil dan Murni), kakak-kakakku (Riki Yuhendri dan Reno Ariyandoni), Chmy (Aleha Miranti S.Pd) yang telah memberikan nasehat, motivasi serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SD N 48 Kota Bengkulu yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini,
8. Sahabat Chairul Fitrah dan Miko Ansyori,
9. Teman-teman yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi ini,
10. Rekan-rekan seperjuangan Penjaskes 2010 yang telah memberikan banyak masukan, dorongan, motivasi serta kritikan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat, karena hanya Allah lah sebaik-baik pemberi balasan. Akhir kata semoga Allah SWT selalu mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu, 02 Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teoritis	6
1. Senam	6
2. Karakteristik Gerak Dasar Dalam Senam	8
3. Proses Pembelajaran Gerak	9
4. Gerakan Kopstand	13
5. Teknik Bantuan Dalam Senam	14

6. Prasyarat Pemberian Bantuan	16
7. Karakteristik Pemberian Bantuan Dalam Senam	20
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Rencana Tindakan	24
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis data.....	31
H. Indikator Keberhasilan	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi hasil penelitian setiap siklus	32
a. Profil sekolah.....	32
b. Prasiklus	33
c. Siklus I.....	36
d. Siklus II.....	41
2. Data hasil penelitian	45
B. Pembahasan.....	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel dalam isi

1. Tabel 1 Penilaian teknik Gerakan Kopstand.....	29
2. Tabel 2 Blanko Kriteria Keberhasilan Gerak Kopstand	30
3. Tabel 3 Blanko Perilaku Pendukung dan Keluwesan/Estetika Gerakan.....	30
4. Tabel 4 nilai keterampilan Kopstand Prasiklus.....	34
5. Tabel 5 nilai keterampilan Kopstand Siklus I (prasiklus dan siklus I)	38
6. Tabel 6 Pengamatan terhadap proses belajar siswa siklus I	39
7. Tabel 7 nilai keterampilan Kopstand Siklus II (prasiklus, siklus I dan siklus II).....	43
8. Tabel 8 Pengamatan terhadap proses belajar siswa siklus II	44

Daftar Tabel dalam Lampiran

1. Tabel 1 Penilaian Keterampilan Kopstand Data Prasiklus	55
2. Tabel 2 Penilaian Keterampilan Kopstand Data Siklus I	56
3. Tabel 3 Pengamatan Terhadap Proses belajar Siswa (Siklus I)	57
4. Tabel 4 Penilaian Keterampilan Kopstand Data Siklus II	58
5. Tabel 5 Pengamatan Terhadap Proses Belajar Siswa (Siklus II)	59

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar dalam isi

1. Gambar 1. Teknik Gerakan Kopstand.....	13
2. Gambar 2. Kerangka Berfikir	22
3. Gambar 3. Grafik hasil keterampilan kopstand prasiklus, siklus I, dan Siklus II	46

Daftar Gambar dalam Lampiran

1. Gambar 1. Pengarahan sebelum pembelajaran Kopstand	60
2. Gambar 2 dan 3. Penilaian keterampilan kopstand (Prasiklus)	60
3. Gambar 4. Pemanasan sebelum memulai latihan kopstand	61
4. Gambar 5 dan 6. Latihan kopstand dengan teknik bantuan teman	61
5. Gambar 7,8 dan 9. Penilaian Keterampilan Kopstand (Siklus I)	62
6. Gambar 10, 11 dan 12. Latihan kopstand dengan teknik bantuan dinding (Siklus II)	63
7. Gambar 13,14 dan 15 Penilaian keterampilan Kopstand (Siklus II)	64
8. Gambar 16 dan 17 Pemberian hadiah untuk siswa yang mendapatkan nilai tertinggi	65

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel 1 Penilaian Keterampilan Kopstand Data Prasiklus	55
2. Tabel 2 Penilaian Keterampilan Kopsatand Data Siklus I.....	56
3. Tabel 3 Pengamatan Terhadap Proses Belajar Siswa (Siklus I)	57
4. Tabel 4 Penilaian Keterampilan Kopstand Data Siklus II	58
5. Tabel 5 Pengamatan Terhadap Proses Belajar Siswa (Siklus II)	59
6. Lampiran foto Penelitian.....	60
7. Silabus.....	66
8. RPP Siklus I.....	67
9. RPP Siklus II.....	67
10. Program/ Jadwal Penelitian	97
11. Surat Pernyataan Teman Sejawat.....	99
12. Surat Izin Penelitian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.....	101
13. Surat Izin Penelitian Pemerintahan Provinsi KPPT	102
14. Surat Izin Penelitian Pemerintahan Kota BPPT	103
15. Surat Selesai Penelitian SD N 48 Kota Bengkulu	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Depdiknas (2003) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Adapun dalam kurikulum 2006 Standar Isi Penjasorkes untuk kelas 5 SD terdapat SK yang berbunyi “mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya” dan KD yang berbunyi “mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian”. Dari SK dan KD diatas maka diharapkan pengajar atau guru untuk mengajarkan rangkaian senam ketangkasan diantaranya yaitu, sikap lilin,

berdiri dengan kepala (kopstand), berdiri dengan kedua tangan (handstand) dan lain sebagainya.

Namun di lapangan masih banyak ditemukan guru penjasorkes yang belum sepenuhnya mengajarkan materi senam ketangkasan. Hal ini terungkap dikarenakan kebanyakan guru penjaskes hanya mengajarkan materi senam lantai umumnya hanya roll kedepan dan roll kebelakang saja. Padahal dalam kurikulum telah diatur bahwa guru diharapkan mengajarkan materi rangkaian senam ketangkasan berdiri dengan kepala atau kopstand.

Banyak faktor yang membuat guru tidak mengajarkan materi tersebut. salah satunya adalah ketidak yakinan guru terhadap kemampuan siswa untuk melakukan gerakan kopstand karena guru menganggap gerakan ini dianggap sulit untuk diajarkan dan tingkat cedera yang tinggi apabila siswa melaksanakan gerakan tidak serius dan tidak hati-hati. Selain itu siswa terlalu takut untuk melakukan kopstand seperti yang dikemukakan oleh Mahendra Agus (2001:145) “dalam pembelajaran senam untuk anak, banyak saat-saat menakutkan terjadi :

1. Ketakutan terhadap sesuatu yang belum diketahui atau yang baru,
2. Ketakutan pada kegagalan dan ketidakmampuan, takut malu ditengah-tengah keramaian (kawan sendiri),
3. Ketakutan mendapatkan rasa sakit dan cedera.

Selain itu, siswa juga sering mengeluhkan frekuensi berlatih dan kurangnya pengulangan latihan atau mencoba gerakan sangat sedikit. Maka dari

itu, untuk melakukan gerakan ini dibutuhkan kekuatan, percaya diri, nilai keselamatan, nilai keberanian yang tinggi dan kemauan untuk berlatih.

Mahendra Agus dalam Pembelajaran Senam (2001:126) ”tidak dapat dibantah bahwa proses pembelajaran senam, baik disekolah maupun di klub-klub senam, tidak bisa terlepas dari pentingnya bantuan dan pengamanan. Jika keniscayaan tersebut dimanfaatkan oleh guru atau pelatih untuk melibatkan siswa dalam proses saling membantu, maka aspek kependidikan dari teknik bantuan akan tergali dan terwujud”.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dalam upaya mengatasi permasalahan pembelajaran baik proses maupun hasil belajar senam ketangkasan dengan menerapkan teknik bantuan senam yang tepat, baik dengan bantuan menggunakan alat yaitu alat sederhana yang ada dilingkungan dan sekitar kelas maupun teknik bantuan tanpa alat yaitu bantuan guru atau teman sebaya dalam proses pembelajaran materi rangkaian senam ketangkasan khususnya gerakan kopstand dengan judul “Penerapan Teknik Bantuan Senam dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand pada Siswa Kelas V SD Negeri 48 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang akan diteliti diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih minimnya guru yang memberikan bahan ajar dengan materi senam ketangkasan yaitu kopstand karena guru menganggap materi kopstand sulit untuk diajarkan dan tinggi resiko terjadi cedera.
2. Dengan adanya pembelajaran senam ketangkasan melalui penerapan teknik bantuan senam diharapkan siswa kelas V SDN 48 kota Bengkulu dapat menguasai rangkaian gerakan kopstand yang dipelajari,

C. Batasan Masalah

Mengingat ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulis, maka penulis membatasi penelitian ini pada upaya meningkatkan keterampilan kopstand dalam proses pembelajaran senam ketangkasan melalui penerapan teknik bantuan senam pada siswa kelas V SDN 48 Kota Bengkulu dengan menggunakan teknik bantuan senam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan adalah “Apakah penerapan teknik bantuan senam dapat meningkatkan kemampuan kopstand dalam senam ketangkasan pada siswa kelas V SD N 48 Kota Bengkulu? ”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan gerak kopstand dalam senam ketangkasan melalui penerapan teknik bantuan senam.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penulis berharap melalui hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut :

1. Teoritis

Dapat dijadikan sumbangan keilmuan serta menjadi suatu bahan informasi dalam upaya meningkatkan keterampilan kopstand dalam senam ketangkasan melalui teknik bantuan senam.

2. Praktis

- a) Dapat dijadikan referensi dan sebagai bahan masukan bagi para peneliti, guru, pelatih olahraga dan sekolah dalam memilih alternatif sebagai pemecahan masalah melalui pendekatan pembelajaran inovatif yang efektif dan pengembangan ilmu pendidikan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- b) Dapat meningkatkan aktifitas gerak dan berlatih siswa sekaligus meningkatkan prestasi belajar siswa pada pembelajaran senam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Senam

Menurut Mahendra Agus dalam pembelajaran senam (2001:11) “senam dikenal sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics atau Belanda Gymnastiek. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Sedangkan Werner dalam Mahendra (2001:13) mengatakan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Menurut Menke G. Frank dalam *Encyclopedia of Sport*, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas, banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti: pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Ahmad Satrio (2007:1) senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik.

Mahendra Agus dalam buku pembelajaran senam (2001:16) “ FIG (*Federation International de Gymnastique*), senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu:

- a. Senam artistik (*artistic gymnastics*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik.
- b. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik sportif.
- c. Senam akrobatik (*acrobatics gymnastics*) adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit.misalnya mendarat di tangan atau dibahu pasangannya.
- d. Senam trampolin (*trampolinning*) merupakan pengembangan dari satu bentuk yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.
- e. Senam aerobik sport (*sport aerobics*) merupakan pengembangan dari senam aerobik yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

- f. Senam umum (*general gymnastics*) adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam diatas.dengan demikian senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan lain-lain.

B. Karakteristik Gerak Dasar dalam Senam

Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya.dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang sangat cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak sekaligus. Karakteristik gerak senam sangat berarti dalam peningkatan pengertian dan pemahaman anak terhadap prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak, dalam mencapai keberhasilan menguasai keterampilan senam.

Menurut Gabbard C. Leblance E dan Lowy (1987) dalam Hartomo Edi dan Widyastuti Endang (-:2-16) mengatakan gerak dasar dan keterampilan dasar anak dibagi menjadi 3 kelompok yaitu :

- 1) Gerakan Lokomotorik, yaitu gerakan atau tindakan dengan memindahkan posisi seluruh tubuh ke tempat lain, seperti ke depan, ke samping kiri, samping kanan, ke belakang, ke atas, maupun kebawah,
- 2) Gerakan Nonlokomotor, dapat diartikan sebagai keterampilan stabil. Gerakan yang dilakukan tanpa atau sedikit sekali dari daerah tumpuannya,

- 3) Gerakan Manipulatif, melibatkan tindakan mengontrol suatu objek, khususnya dengan tangan dan kaki. Gerakan manipulasi ada 2 klasifikasi, yaitu : reseptif propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap. Keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek memukul, melempar, memantul atau menendang.

Ahmad Satrio (2007:2) mengatakan gerakan senam dasar diantaranya adalah latihan keseimbangan, kelentukan dan penguatan, berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkak dan push up.

C. Proses Pembelajaran Gerak

Schmidt (1991) dalam Jariono Gatot (2010) memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hal ini. Menurutnya, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Secara umum, definisi yang diajukan Schmidt di atas, mengandung 3 aspek penting sebagai berikut:

- 1) Belajar merupakan Pengaruh Latihan atau Pengalaman

Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu akan meningkatkan keterampilan, walaupun hanya sampai pada batas minimal.

Perubahan yang terjadi harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengalaman tertentu.

2) Belajar Tidak Langsung Teramati

Ketika latihan berlangsung, terjadi banyak perubahan dalam sistem saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam sistem memori otak. Proses inilah yang biasanya memantapkan perubahan yang terjadi agar relatif menetap. Proses ini umumnya tidak bisa langsung teramati. Latihan menyebabkan berubahnya "papan panel" di dalam otak yang berkaitan dengan program gerak, sehingga gerakan yang ditampilkan tampak lebih baik.

3. Perubahan yang Terjadi Relatif Melekat

Agar perubahan yang terjadi dalam penampilan dianggap sebagai hasil belajar, perubahan tersebut harus melekat. Disinilah penting untuk diyakini bahwa faktor latihan lah yang akan mempengaruhi penampilan secara menetap. Perubahan kemampuan itu akan menjadi ciri dari orang bersangkutan yang akan berguna ketika suatu waktu dibutuhkan.

Tahapan pembelajaran gerak menurut Fitts and Posner (1967) dalam Schmidt (1991) adalah

a) Tahap Verbal-Cognitive (*Verbal-Cognitive Stage*)

Dalam tahap ini, tugas yang harus dipelajari benar-benar merupakan tugas baru untuk pemula. Sebagai pemula, kita biasanya akan

dibingungkan dengan banyak keputusan yang harus dibuat. Dalam tahap ini, masalah yang dihadapi oleh anak-anak adalah verbal dan kognitif yaitu tentang pengenalan tujuan, penilaian penampilan, apa yang harus dilakukan dan jangan dilakukan, kapan melakukannya, bagaimana berdiri atau memegang alatnya, apa yang harus dilihat, dan sebagainya.

Instruksi, demonstrasi, film, dan informasi verbal lainnya dengan demikian berguna pada tahap ini. Salah satu tujuan pengajarannya adalah memungkinkan pelajar mentransfer informasi dari pembelajaran masa lalu ke peningkatan keterampilan awal ini. Pertambahan kemampuan dalam tahap ini biasanya sangat cepat dan besar, mengindikasikan bahwa strategi yang lebih efektif untuk belajar sudah ditemukan. Pada tahap ini keterampilan gerak masih kelihatan kaku, berkejut-kejut, belum pasti, dan belum disertai timing yang tepat, ini hanya titik awal untuk penambahan kemampuan di waktu berikutnya.

b) Tahapan Gerak (*Motor Stage*)

Tahapan gerak oleh Richard A. Magil (1985) disebut *associative stage*. Dalam tahap ini, kebanyakan masalah-masalah kognitif sudah terpecahkan, sehingga sekarang fokusnya berpindah pada pengorganisasian pola-pola gerakan yang lebih efektif untuk menghasilkan aksi

Dalam tahapan ini, tingkat keterampilan naik dengan cepat dari tahap verbal-kognitif. Siswa mulai menunjukkan stance dan kontrol yang konsisten, keyakinan yang meningkat, dengan mulai bekerja pada detail-detail gerakan. Dalam keterampilan yang memerlukan kecepatan gerak siswa mulai membangun program motorik untuk memenuhi persyaratan gerakan. Dalam gerakan yang lebih lambat, seperti keseimbangan dalam senam, siswa membangun cara untuk berhubungan dengan feedback yang menghasilkan respon.

Beberapa faktor berubah dengan drastis selama tahapan gerak ini dihubungkan dengan pola-pola gerakan yang lebih efektif. Beberapa konsistensi dari percobaan ke percobaan berikutnya lebih dilihat sebagai usaha siswa untuk mencoba pemecahan baru terhadap masalah gerak. Konsistensi secara bertahap meningkat, dan gerakan tersebut mulai dikuasai dengan stabil. Efisiensi gerakan yang meningkat mengurangi pengeluaran energi, dan *self-talk* menjadi kurang penting untuk penampilan. Siswa mulai menemukan ketentuan bisa dijadikan tanda untuk mengatur timing. Antisipasi berkembang dengan cepat, membuat gerakan lebih halus dan tidak terburu-buru. Di samping itu, siswa pun mulai memonitor feedbacknya sendiri dan mendeteksi kesalahan-kesalahannya. Tahap ini biasanya berakhir lebih lama daripada tahap verbal-kognitif, barangkali beberapa minggu atau beberapa bulan dalam beberapa cabang olahraga atau bahkan lebih lama jika siswa mempunyai kesulitan.

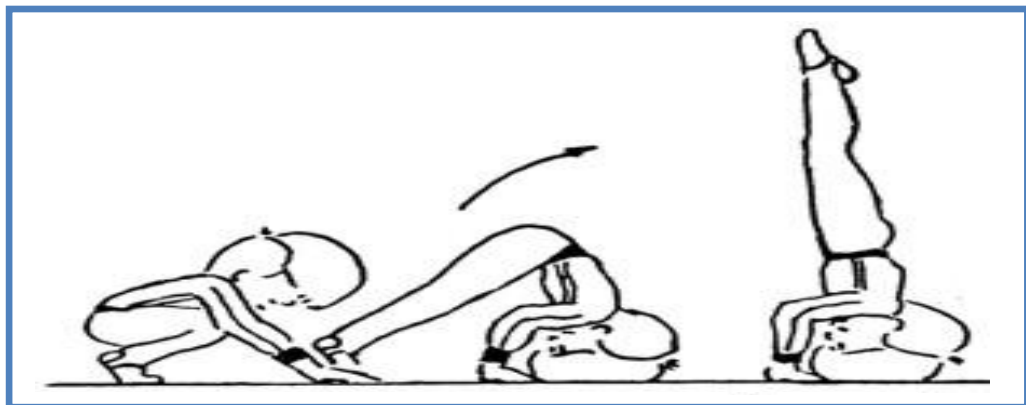
c) Tahap Otonomi (*Autonomous stage*)

Setelah banyak melakukan latihan, secara bertahap siswa memasuki tahap otonomi, yang melibatkan perkembangan aksi otomatis yang tidak memerlukan adanya perhatian. Memprogram rangkaian gerakan yang panjang berarti memicu lebih sedikit program dalam waktu tertentu, menurunkan beban perhatian yang menuntut proses pelaksanaan respon (*response-initiation*).

D. Gerakan Kopstand

Istilah kopstand dapat disebut juga dengan istilah lain yaitu *head stand*, *head balance*, tegak atas dahi atau berdiri dengan kepala.

Gambar 1. Teknik Gerakan kopstand



Menurut Hartomo Edi dan Widyastuti Endang dalam buku senam (-:20-21), teknik dasar berdiri dengan kepala (kopstand) sebagai berikut :

- 1) Berdiri tegak, kemudian letakkan kedua telapak tangan pada matras selebar bahu,

- 2) Letakkan dahi pada matras didepan kedua tangan. Letak dahi dan kedua tangan membentuk segi tiga sama sisi,
- 3) Tarik kedua kaki ke atas, lurus dengan badan. Dengan begitu, berat badan betul-betul berada pada kedua tangan dan dahi,
- 4) Angkat panggul ke atas, bersamaan dengan kedua kaki terangkat lurus ke atas,
- 5) Pertahankan untuk beberapa waktu,
- 6) Turunkan pelan-pelan kedua kaki pada posisi semula.

E. Teknik Bantuan dalam Senam

Proses bantuan dalam senam bukanlah sekedar menolong orang lain, tetapi juga menerima pertolongan orang lain. Bantuan yang sifatnya saling berbalasan tersebut menegaskan arti tentang bekerja dengan orang lain, bukan melawan orang lain. Dalam kondisi demikian, anak merasa menjadi bagian dari regu yang berusaha mencapai tujuan bersama. Hal ini jelas memerlukan komunikasi, kooperasi, pemecahan masalah, pengaturan konflik, kemampuan untuk mendengar dan mengamati dan juga menerima pendapat yang berbeda melalui tindakan.

Dalam Mahendra Agus (2001:128-129) Secara umum, sifat bantuan dalam senam dapat dikategorikan ke dalam tiga tindakan yang berbeda, yaitu:

- 1) Mengangkat (*Assisting*)

Mengangkat umumnya dipahami sebagai mendukung gerakan secara aktif. Bantuan ini berorientasi pada tujuan, aktif, dan tindakan yang

berbentuk perilaku. Mengangkat adalah bentuk mendukung gerakan untuk mengimbangi koordinasi dan kelemahan kondisi fisik. Di samping itu, mengangkat juga dianggap sebagai bimbingan agar gerakan bisa dilakukan dengan benar. Melalui kegiatan saling membantu antar siswa, tindakan mengangkat ini akan membuat siswa baik yang melakukan maupun yang mengangkat, mengetahui sifat gerakan baru yang dipelajari.

2) Menyertai Gerakan (*Movement Accompaniment*)

Menyertai gerakan dilakukan ketika tangan pemberi bantuan menyertai jalur gerakan tubuh pesenam tanpa bermaksud memberikan dukungan yang aktif. Perilaku menyertai berorientasi pada prinsip seminimal mungkin dan seperlunya saja. Kemampuan menyertai gerakan yang dapat diandalkan, biasanya terbangun oleh banyaknya pengalaman dalam membantu teman. Oleh karena itu, perlu dipersiapkan dalam jangka waktu lama untuk mampu melaksanakan tugasnya dalam membantu.

3) Mengamankan (*Securing*)

Mengamankan digambarkan sebagai hanya perilaku menunggu, sebagai kesiagaan untuk bertindak secara efektif ketika ada kejadian dalam pelaksanaan gerakan. Dalam keadaan darurat, hal itu dapat menjadi tindakan pencegahan dari terjadinya kecelakaan. Oleh karena itu, pemberi bantuan harus mengetahui karakteristik gerakan, permasalahan dari setiap fase keterampilan yang dilakukan dan harus mengetahui serta menguasai tindakan yang harus dilakukannya.

Dari batasan di atas nampak jelas bahwa mengangkat merupakan syarat yang mendasari terkuasainya, menyertai gerakan dan untuk tindakan mengamankan yang berarti bahwa hanya orang yang berpengalaman yang dapat mengamankan secara aman. Ini juga berarti bahwa kemampuan tindakan pengamanan yang memenuhi syarat sangat diperlukan dalam tingkatan yang paling tinggi.

Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa memberikan bantuan, bergantung pada tingkat pengontrolan keterampilan yang harus dilakukan. Demikian juga dengan proses pembelajaran pemberian bantuan, yang juga sejalan dengan pembelajaran keterampilan senam.

F. Prasyarat Pemberian Bantuan

Pemberian bantuan dan pengamanan yang baik memerlukan prasyarat yang berbeda dari setiap anak. Melalui latihan persiapan, dasar-dasar untuk tindakan pemberian bantuan ditingkatkan, dan melalui praktek pemberian bantuan, keterampilan dan pengetahuan pemberian bantuan semakin bertambah. Dalam Mahendra Agus (2001:135-142) Secara umum prasyarat pemberian bantuan dihubungkan dengan dua hal, yaitu pertama, yang berhubungan dengan syarat fisik dan motorik dari si pemberi bantuan, dan kedua yang berhubungan dengan pengetahuan pemberi bantuan. Aspek pertama dihubungkan dengan kondisi dan kemampuan koordinasi pemberi bantuan. Sedangkan aspek kedua berkaitan dengan berbagai karakteristik gerak dan perilaku pemberian bantuan.

a. Kondisi Pemberi Bantuan

1) Kekuatan

Menggerakkan tubuh pesenam melawan gravitasi, mengangkat tubuh ke atas palang, atau menghentikan pesenam yang tersungkur, memerlukan kekuatan yang besar. Anak yang badannya lebih kecil tidak mungkin dapat membantu anak yang badannya lebih besar.

2) Kecepatan

Pemberi bantuan harus memiliki kecepatan gerak dalam pelaksanaan gerakan yang merangkai, pegangan cepat dan tepat sangat dibutuhkan. Kemampuan ini pun harus dilatih secara teratur.

b. Kemampuan Koordinasi

Dari sudut pandang psikologis, koordinasi gerak diartikan sebagai interaksi sistem otot penggerak dan sistem syaraf pusat dalam suatu jalur gerak yang khusus. Ditujukan pada satu target atau tujuan tertentu, usaha untuk ketepatan dan efisiensi gerak melalui waktu, ruang dan kekuatan, mengoptimalkan pengontrolan tubuh. Terutama ketika sedang memberi bantuan, kerja yang benar-benar terkoordinasi dalam tekanan waktu dan ketepatan teramat diperlukan.

Kemampuan koordinasi yang penting dalam pemberian bantuan, meliputi:

1) Pengaturan tenaga

Guru dan anak harus mampu mengendalikan kekuatannya dalam derajat yang berbeda-beda. Pemberian bantuan memang membutuhkan

kadar kekuatan tertentu, tetapi terdapat perbedaan yang nyata dalam berbagai gerakan yang sedang dibantu. Yang perlu dikuasai oleh pemberi bantuan adalah mengetahui seberapa besar tenaga yang harus dikeluarkan disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak yang sedang dibantunya serta gerakan apa yang sedang dilakukannya.

2) Kelincahan

Kelincahan menggambarkan kemampuan koordinasi dalam hal waktu dan ruang serta dinamika kemampuan yang berbeda. Kelincahan gerak dasar merupakan tuntutan yang mendasari pemberian bantuan yang baik yang memerlukan penyesuaian syaraf-otot yang sangat sensitif. Kualitas kemampuan untuk membedakan bergantung pada sejauh mana persepsi kesadaran tubuhnya (kinestetik) dikembangkan. Kemampuan persepsi kesadaran tubuh yang berarti mampu merasakan sejauh mana persendian diluruskan atau dibengkokkan dan setegang apa otot-ototnya dapat diajarkan melalui pemberian umpan balik yang sering diulang-ulang melalui hasil gerakan, atau yang datang dari luar, baik melalui umpan balik verbal dari anak lain atau dari guru.

3) Penyesuaian

Penyesuaian adalah kemampuan untuk memperhitungkan dan merubah atau menyesuaikan diri dalam hal terjadi sesuatu yang tidak diharapkan. Hal ini berarti bahwa dalam situasi pembelajaran senam, pemberi bantuan harus mampu memperhitungkan kedinamisan, jarak,

luasnya gerakan, serta kecepatan gerak, reaksi emosionalnya dan kesalahan yang terjadi dan perkiraan tentang reaksi dari alat yang digunakan.

4) Kemampuan menggabungkan

Dalam hubungannya dengan kemampuan yang satu ini, gerakan-gerakan bagian tubuh dari tipe yang paling berbeda perlu digabungkan dan dikoordinasikan. Ketika membantu, seluruh persendian harus bekerja secara bersamaan dalam arah yang berbeda; misalnya persendian lutut, panggul dan bahu. Satu lengan mungkin harus lurus ketika dalam waktu yang bersamaan yang lain harus bengkok. Diperlukan kemampuan yang baik untuk menggabungkan semua gerakan tersebut dalam proses pemberian bantuan. Kemampuan itu akan dikembangkan seiring dengan pengalaman membantu.

5) Kemampuan irama

Pemberi bantuan harus mengetahui secara tepat mengubah irama dan kedinamisan suatu keterampilan yang sedang dibantunya, terutama diperlukan dalam menolong gerak. Pemahaman terhadap irama gerakan juga terlihat dalam penggabungan gerakan. Pemberi bantuan harus menyesuaikan diri terhadap irama yang berbeda dari keterampilan, agar tidak merusak aliran gerakannya.

G. Karakteristik Pemberian Bantuan dalam Senam

Pengetahuan tentang teknik membantu sangat diperlukan untuk pemberian bantuan yang efektif, baik dengan maksud menyempurnakan gerakan, maupun dalam upaya menyelamatkan pesenam sendiri. Penguasaan pengetahuan tersebut harus dilatih agar siswa mampu menjadi pemberi bantuan yang baik. Karakteristik gerak adalah tanda utama jalur atau arah gerakan. Karakteristik itu dianggap sebagai kunci untuk mencapai keberhasilan keterampilan artistik. Di dalam karakteristik gerak terdapat tingkatan seperti pentingnya karakteristik tersebut untuk mencapai keberhasilan.

Mahendra Agus (2001:144-145) Tindakan yang diperlukan untuk pelaksanaan pemberian bantuan adalah:

- 1) Pegangan bantuan harus diberikan pada saat yang paling dini.

Tangan yang membantu harus mengarah ke pesenam. Pada awal gerakan, pandangan harus diarahkan pada bagian badan yang akan dipegang atau didukung.

- 2) Mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan

Pemberi bantuan selalu mengikuti jalur gerakan dari pesenam.

Pengetahuan yang pasti tentang gerakan sangat penting.

- 3) Pemberian bantuan harus berlangsung hingga akhir gerakan yang aman

Ketika mendarat atau turun dari alat, pegangan harus tetap dilakukan, hingga pesenam tidak bergerak lagi dan memperoleh kembali kesadarannya.

H. Penelitian yang relevan

1. Penelitian penerapan metode pembelajaran berpasangan (Nurmansyah, 2011) dalam upaya meningkatkan kemampuan kopstand senam lantai, menyimpulkan bahwa :

“Dalam penerapan model pembelajaran berpasangan di sekolah dasar berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa, terlihat dengan adanya peningkatan dari hasil pengolahan data didapat rata-rata nilai siswa di pra-siklus 63,33%, di Siklus I 73,24% dan di Siklus II 83,38%”.

2. Meningkatkan keterampilan kopstand melalui latihan beban (Habibi, Iwan 2013) dalam upaya meningkatkan keterampilan kopstand menyimpulkan bahwa :

“setelah diberikan latihan kekuatan pada otot lengan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan kopstand. terlihat adanya peningkatan dari hasil pengolahan data dari pra-siklus 4,6 (kurang), siklus pertama 5,9 (kurang) dan siklus kedua 7,44 (baik)”.

I. Kerangka berfikir

Hasil belajar yang dicapai siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan metode yang tepat dalam proses pembelajaran. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau yang disebut *classroom action research*, yaitu penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran dikelasnya. PTK berfokus kepada kelas atau pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, bukan pada input kelas (silabus, materi dan lain-lain) ataupun output (hasil belajar). PTK harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi didalam kelas. Arikunto, dkk (2012:58).

Arikunto, dkk (2012:60) “tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi didalam kelas. Kegiatan ini tidak bisa bertujuan untuk memecahkan masalah, tetapi sekaligus mencari jawaban ilmiah mengapa hal tersebut dapat dipecahkan dengan tindakan yang dilakukan. PTK bertujuan untuk meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesionalnya”.

Menurut Arikunto, dkk (2012:20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

- a. Tempat penelitian : Sekolah Dasar Negeri 48 Kota Bengkulu.

- b. Waktu penelitian : Penelitian dilaksanakan sekitar 2 bulan pada semester 2 tahun ajaran 2013-2014

C. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SD N 48 Kota Bengkulu yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 20 yang berjenis kelamin laki-laki dan 9 yang berjenis kelamin perempuan.

D. Rencana Tindakan

1) Perencanaan Tindakan (Plan):

Perencanaan proses penelitian dilakukan secara matang tentang persiapan pembelajaran Senam ketangkasan kopstand melalui teknik bantuan metode pembelajaran berpasangan.

Perencanaan tindakan kelas ini direncanakan dalam beberapa siklus (2-3 siklus) dan setiap siklus dilakukan tiga kali pertemuan. Kemudian data yang diperoleh setiap siklus akan dianalisis dan dicari pemecahan permasalahannya. Hal-hal yang dipersiapkan dalam perencanaan tindakan antara lain: a. Membuat silabus pembelajaran Senam; b. Membuat RPP pembelajaran Senam kopstand; c. Membuat skenario pembelajaran senam kopstand; d. Mempersiapkan lembar observasi untuk mengetahui proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebagai kondisi belajar mengajar di kelas pada saat melaksanakan tindakan; e. Mempersiapkan alat untuk dokumentasi; f. Mempersiapkan alat tes keterampilan; g. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus

2) Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini semua yang telah direncanakan akan dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan rencana yang dibuat. Peneliti dalam hal ini pertama-tama akan mendemonstrasikan senam ketangkasan gerakan kopstand melalui teknik bantuan secara berpasangan. Peneliti akan mengarahkan pembelajaran kopstand ini dengan penekanan lebih pada penerapan pembelajaran teknik bantuan senam .

3) Pengamatan atau Observasi.

Tahap ini merupakan tahap pengamatan, mengoreksi kemudian mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran kopstand pada kelas yang akan diteliti. Pengamatan selama pembelajaran untuk melihat waktu efektif siswa dalam berlatih digunakan instrumen Alat Bantu Observasi Proses Belajar Siswa (ABOPBS) dikembangkan dari *Academic Learning-Time Physical Education* (Alt-PE) Siedentop (1989) oleh Soemosasmito (1997) sedangkan untuk mengamati kemampuan kopstand, digunakan rubrik penelitian gerak dasar senam ketangkasan yaitu kopstand.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan maka hasil observasi itu disimpulkan dan didiskusikan secara berkolaboratif dan mendalam untuk mengetahui ada atau tidaknya dampak teknik bantuan secara berpasangan dengan hasil pembelajaran, baik yang positif maupun negatif.

Jika ada permasalahan baru yang muncul, maka hal ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk melaksanakan tindakan pada siklus berikutnya.

Tahap-tahap penelitian berikutnya dilakukan secara sistematis seperti langkah-langkah sebelumnya mulai dari perencanaan kembali, pelaksanaan tindakan, pengamatan atau observasi dan refleksi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam proses pembelajaran dikumpulkan melalui pengamatan atau observasi. Menurut Arikunto, dkk (2012:127) observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran. Efek dari suatu intervensi (action) terus dimonitor secara reflektif.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan observasi dijelaskan oleh Nasution (1991:149) sebagai berikut :

1. Harus diketahui dimana observasi dilakukan;
2. Harus diketahui siapa-siapa yang harus diobservasi;
3. Harus diketahui data apa yang harus dikumpulkan;
4. Harus diketahui bagaimana cara mengumpulkannya;
5. Harus diketahui tentang cara mencatat hasil observasi.

Dalam Miranti Aleha (2013:34-36) observasi dilakukan dengan merekam efektivitas proses pembelajaran menggunakan instrument Alat Bantu Observasi Proses Belajar Siswa (ABOPBS) pada saat proses pembelajaran yang dilakukan

oleh guru dan dikembangkan Soenardi S (1997) berdasarkan *Academic Learning-time Physical Education/ALT-PE* (Siedentop,1988), ABOPBS ini dikembangkan menjadi alat bantu untuk mengetahui waktu efektif siswa belajar Penjaskes dengan mengembangkan indikator GIAT-KB, dengan prosedur sebagai berikut:

- a. Keterampilan guru memotivasi sehingga terjadi interaksi belajar, sehingga siswa berlatih dengan giat dan gembira, diberi kode G (Giat);
- b. Keterampilan guru menyampaikan informasi, memperagakan pesan dan memberi contoh, diberi kode I (Informasi);
- c. Keterampilan guru mengelola pembelajaran dengan tepat sehingga waktu peralihan dimanfaatkan siswa untuk bergerak diberi kode A (Alih),
- d. Siswa menunggu giliran melakukan gerakan diberi kode T (Tunggu),
- e. Guru mengelola pembelajaran mengatur ruang gerak, formasi, posisi diberi kode K (Kelola),
- f. Keterampilan guru memantau dan mengawasi proses belajar gerak, sehingga siswa tidak bebas dari proses pembelajaran senam, diberi kode B (Bebas).

LEMBAR PENGAMATAN (OBSERVASI)
ALAT BANTU OBSERVASI PROSES BELAJAR
SISWA (ABOPBS)
INDIKATOR GIAT KB

Siklus

.....

Nama Siswa :

Observer :

WAKTU AKTIVITAS SISWA DAN GURU										
Menit ke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktivitas										
Menit ke	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Aktivitas										
Menit ke	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Aktivitas										
Menit ke	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Aktivitas										
Menit ke	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Aktivitas										
Menit ke	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Aktivitas										
Menit ke	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Aktivitas										

Catatan: Kolom Aktivitas diisi dengan:

G = bila aktivitas siswa giat bergerak/ berlatih.

I = bila waktu digunakan untuk informasi dari guru pada siswa

A = bila waktu digunakan untuk /selama peralihan

T = bila siswa menunggu (tidak melakukan gerak)/ menunggu giliran

K = bila waktu digunakan guru untuk mengelola kelas

B = bila siswa bebas, diluar kendali guru/dosen

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas disetiap siklusnya. Instrumen dalam penelitian ini berupa penilaian Tes kopstand Senam Ketangkasan .

- a) Rubrik penilaian gerakan dasar senam lantai dan senam ketangkasan.

Tabel 1. penilaian teknik gerakan kopstand

No	Kegiatan	Indikator	Skor
1	Sikap awalan jongkok	1. Sikap jongkok dengan tangan lurus ke depan.	1
		2. Sikap jongkok dengan pandangan lurus ke depan.	1
2	Letakkan kedua telapak tangan bertumpu di depan badan, terbuka selebar bahu.	1. Kedua telapak tangan bertumpu didepan bahu	1
		2. Kedua telapak tangan terbuka selebar bahu.	1
3	Letakan bagian kening dan tengah-tengah kepala bertumpu, membentuk segitiga sama sisi	1. Letakan kening dan tengah-tengah kepala membentuk segitiga sama sisi.	1
		2. Pertahankan posisi 1 lutut di angkat.	1
4	Dorong pinggul sehingga sejajar dengan kepala, kedua kaki ditekuk dekat dengan dada	1. Posisi kaki ditekuk dekat dengan dada	1
		2. Dorong pinggul sejajar dengan kepala	1
5	Lalu dorong kedua kaki perlahan (serempak) sehingga tubuh menjadi tegak lurus (dari ujung kaki hingga tumpuan kepala),tahan sikap selama 2-5 detik.	1. Dorong kedua kaki lurus dari ujung kaki sampai kepala.	1
		2. Tahan posisi selama (2-5 detik).	1

Jumlah skor

10

(Tono Sugihartono, 2012:29) dalam Habibi Iwan (2013:44))

b) Kriteria Keberhasilan sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Keberhasilan

No	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik Sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 - 4,0	Kurang Sekali

(Sayuti Sahara dalam Habibi Iwan 2013: 45)

G. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap, yaitu penerapan teknik bantuan senam dalam upaya peningkatan penguasaan kopstand, maka peneliti menggunakan teknik penghitungan data dengan rumus sebagai berikut :

$$Na = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

Na = Nilai rata-rata

X = jumlah skor nilai siswa seluruhnya

N = jumlah siswa

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Daryanto dalam Habibi, Iwan (2013 : 46)

H. Indikator Keberhasilan

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang dikatakan tuntas apabila ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 70 atau prosentase ketercapaian 70 % secara perorangan.